

# 離乳食献立表（初期）

2026年07月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食初期)

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	おかゆ,しらすと野菜のつぶし煮,きゅうりのおろし煮,バナナ	米、/★しらす干し、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/きゅうり、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	127(0) 2.8(0.0) 0.4(0.0) 1.1(0.0)
02 木	おかゆ,鮭と野菜のやわらか煮,キュウリの酢の物,みそ汁	米、/さけ、たまねぎ、かつおだし汁、/きゅうり、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、かつお節、魚粉、/	赤ちゃんせんべい	118(0) 7.8(0.0) 1.6(0.0) 0.9(0.0)
03 金	パン粥,野菜のつぶし煮,きゅべつのつぶし煮,みかんのシロップ漬(未満児)	■ロールパン、/キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、/キャベツ、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	61(0) 2.2(0.0) 1.7(0.0) 0.8(0.0)
04 土	しらすうどんのどろろ煮,大根のおろし煮	■うどん、★しらす干し、にんじん、かつおだし汁、/だいこん、かつおだし汁、		65(0) 2.9(0.0) 0.1(0.0) 0.4(0.0)
06 月	おかゆ,白身魚のつぶし煮,ほうれん草のつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	米、/かれい、かつおだし汁、/ほうれん草、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	105(0) 5.8(0.0) 0.8(0.0) 0.8(0.0)
07 火	にんじんのすりつぶし煮,じゃが芋のつぶし煮,野菜のおろし煮	米、にんじん、★しらす干し、かつおだし汁、/じゃがいも、かつおだし汁、/たまねぎ、レタス、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	85(0) 2.4(0.0) 0.2(0.0) 1.6(0.0)
08 水	おかゆ,豆腐のどろろ煮,キャベツのつぶし煮,野菜のだし汁,バナナ	米、/絹ごし豆腐、かつおだし汁、/キャベツ、かつおだし汁、/たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	134(0) 3.2(0.0) 1.0(0.0) 1.3(0.0)
09 木	おかゆ,豆腐と野菜のどろろ煮,だいこんときゅうりのおろし煮	米、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/だいこん、きゅうり、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	88(0) 2.7(0.0) 0.9(0.0) 0.8(0.0)
10 金	パン粥,豆腐と野菜のどろろ煮,野菜のつぶし煮,みかんのシロップ漬(未満児)	■ロールパン、/絹ごし豆腐、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、/キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	62(0) 2.4(0.0) 1.5(0.0) 2.0(0.0)
11 土	おかゆ,野菜のつぶし煮,豆腐と野菜のどろろ煮	米、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、だいこん、かつおだし汁、		81(0) 2.2(0.0) 0.6(0.0) 0.6(0.0)
13 月	おかゆ,鮭のつぶし煮,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	米、/さけ、かつおだし汁、/こまつな、かつおだし汁、/じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	109(0) 5.6(0.0) 0.9(0.0) 1.5(0.0)
14 火	おかゆ,鶏そぼろと豆腐のうま煮,キャベツのつぶし煮	米、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/キャベツ、★しらす干し、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	81(0) 2.2(0.0) 0.4(0.0) 0.6(0.0)
15 水	しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁,バナナ	米、★しらす干し、かつおだし汁、/こまつな、かつおだし汁、/さつまいも、たまねぎ、だいこん、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	124(0) 2.8(0.0) 0.3(0.0) 1.2(0.0)

# 離乳食献立表（初期）

2026年07月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食初期)

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
16 木	おかゆ,白身魚のつぶし煮,野菜のつぶし煮,野菜のだし汁	米、/かれい、かつおだし汁、/キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	98(0) 5.3(0.0) 0.5(0.0) 1.5(0.0)
17 金	パン粥,野菜のとろとろ煮,野菜のつぶし煮,みかんのシロップ漬(未満児)	■ロールパン、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	74(0) 2.6(0.0) 1.7(0.0) 2.3(0.0)
18 土	しらすのすりつぶし粥,野菜のだし汁	米、★しらす干し、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/じゃがいも、キャベツ、かつおだし汁、		62(0) 2.1(0.0) 0.2(0.0) 1.3(0.0)
21 火	おかゆ,白身魚のつぶし煮,にんじんのつぶし煮,野菜のだし汁	米、/かれい、かつおだし汁、/にんじん、かつおだし汁、/たまねぎ、かぼちゃ、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	90(0) 4.9(0.0) 0.4(0.0) 0.4(0.0)
22 水	にんじんのすりつぶし煮,じゃが芋のつぶし煮,野菜のおろし煮,バナナ	米、にんじん、★しらす干し、かつおだし汁、/じゃがいも、かつおだし汁、/たまねぎ、レタス、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	132(0) 2.9(0.0) 0.3(0.0) 2.2(0.0)
23 木	おかゆ,豆腐のとろとろ煮,キャベツのつぶし煮,野菜のだし汁	米、/絹ごし豆腐、かつおだし汁、/キャベツ、かつおだし汁、/たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	87(0) 2.7(0.0) 0.9(0.0) 0.7(0.0)
24 金	パン粥,豆腐と野菜のとろとろ煮,野菜のつぶし煮,みかんのシロップ漬(未満児)	■ロールパン、/絹ごし豆腐、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、/キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	62(0) 2.4(0.0) 1.5(0.0) 2.0(0.0)
25 土	しらすのすりつぶし粥,野菜のスープ	米、★しらす干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/じゃがいも、だいこん、かつおだし汁、		85(0) 2.5(0.0) 0.3(0.0) 1.4(0.0)
27 月	おかゆ,鮭のつぶし煮,にんじんのつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	米、/さけ、かつおだし汁、/にんじん、かつおだし汁、/じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	107(0) 5.4(0.0) 0.9(0.0) 1.1(0.0)
28 火	おかゆ,豆腐と野菜のとろとろ煮,ブロッコリーのつぶし煮,野菜のだし汁	米、/絹ごし豆腐、たまねぎ、かつおだし汁、/ブロッコリー、かつおだし汁、/だいこん、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	90(0) 3.0(0.0) 0.8(0.0) 1.3(0.0)
29 水	おかゆ,豆腐と野菜のとろとろ煮,だいこんときゅうりのおろし煮,バナナ	米、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/だいこん、きゅうり、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	135(0) 3.2(0.0) 1.0(0.0) 1.3(0.0)
30 木	しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁	米、★しらす干し、かつおだし汁、/こまつな、かつおだし汁、/さつまいも、たまねぎ、だいこん、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	77(0) 2.2(0.0) 0.2(0.0) 0.7(0.0)
31 金	パン粥,野菜のとろとろ煮,野菜のつぶし煮,バナナ,みかんのシロップ漬(未満児)	■ロールパン、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、/バナナ、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	121(0) 3.1(0.0) 1.8(0.0) 2.8(0.0)

●-卵    ▲-乳    ■-小麦    ★-甲殻類